

Ernährungstipps

So sieht gesunde Ernährung aus:



Ernährungskreis der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)

* sind auf 7 - 9 jährige bezogen

Was die Karotte braucht, damit sie so schön orange ist oder der Apfel, dass er so schön glänzt, das brauchen auch Kinder, damit sie eine schöne Haut haben oder strahlend glänzende Augen, weil sie sich gut fühlen. Unser Körper ist wie eine Baustelle, auf der ein ganz besonders schönes Haus gebaut wird:

Je besser das Material ist, das geliefert wird, desto besser ist das Ergebnis. Deshalb braucht der Körper immer wieder die vielen Bausteine, die in den unterschiedlichen Lebensmitteln stecken. Da unser Körper ständig arbeitet, mag er es gar nicht, wenn kein Nachschub geliefert wird. Also vor allem in den Pausen daran denken: immer und regelmäßig gesundes Baumaterial liefern! Sonst wackeln möglicherweise später einige Teile oder sind nicht so fest gebaut, wie sie das sein sollten.

Zum Nachschauen und Nachlesen:

